



EI2 VALUE
22% RENTAB. MEDIA A 3 AÑOS
★★★★★
80% RENTABILIDAD TOTAL

Expansión

Sábado 23 de septiembre de 2023 | 2,50€ | Año XXXVII | nº 11.310 | Primera Edición

www.expansion.com

Invertir en Bolsa con los grandes gurús

Warren Buffett confía en Apple, Bank of America, Coca-Cola y American Express; Cathie Wood compra acciones de Meta y mantiene una fuerte posición en Tesla; George Soros pone el foco en los bonos corporativos; y a Mark Mobius le seduce Taiwan. Conocer las estrategias de los gestores estrella es fundamental para operar en los mercados. **P2-3 Inversor**

■ A los gestores estrella les gustan las tecnológicas y las energéticas



Warren Buffett

Ray Dalio

Cathie Wood

George Soros

Mark Mobius

La estrategia de inversión de los mayores fondos de España

P7 Inversor



Imagen de la sede de Vodafone España en Madrid.

Zegona tendrá que ampliar capital para comprar Vodafone **P3**

Cómo es la estructura financiera de Zegona

Empleo: Así contratan CaixaBank, Repsol, KPMG e Iberdrola **P1-2 E&E**

Automóvil: otras 3 marcas chinas entran en el mercado español **P4/LA LLAVE**



Los reyes del lujo: De Louis Vuitton a Gucci y Bugatti

INMOBILIARIO

Madrid, Barcelona y Valencia: Dónde hay más escasez de pisos

EL PERSONAJE

John Raskob, el primer gran director financiero



LOS EQUIPOS

AllianceBernstein, la gestora de las tendencias

ECONOMÍA

El INE revisa al alza el PIB de los últimos trimestres

FISCAL

'Tax equity' cultural: deducciones para las inversiones en cultura

MOTOR

Los nuevos modelos que llegan en otoño



EL PRÓXIMO MIÉRCOLES

QUIÉN ES QUIÉN
EN LA ECONOMÍA ESPAÑOLA **P10 y 13**

DIRECTIVOS fin de semana

Libere cuerpo y mente

SALUD Y VIAJES Masajes relajantes, aromaterapia, yoga, talasoterapia... Técnicas y escapadas diseñadas para sanar.

Emelia Viaña. Madrid

Habrà leído, desde que volvió de las vacaciones, muchos consejos para incorporarse al trabajo de una forma saludable. Dormir bien, comer sano o hacer deporte aparecen siempre en el ranking de los más beneficiosos, pero se habla poco de la necesidad de desconectar mientras leemos un libro, de jugar con nuestro perro en plena naturaleza o de ponernos en manos de un buen masajista que nos mime, actividades que son igualmente necesarias. “Con los masajes se liberan endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina, hormonas que juegan un papel importante en nuestra felicidad. Cuando recibimos un masaje se produce hipertermia en la piel, es decir, aumenta el volumen de circulación sanguínea, llevando más oxígeno y nutrientes a las células del organismo, liberando estas hormonas claves para nuestro bienestar”, confirma Paula Baratta, CEO del centro **Nangala** en Madrid. Creadora del método **Sculpt**, esta especialista aconseja darse este masaje que mezcla varias técnicas como shiatsu, aromaterapia o kobido y que tiene como beneficio ser relajante y descontracturante. Hacerlo cada semana es garantía de éxito, pero también se puede aprovechar una escapada para darse un capricho. “Bastan diez minutos para que el cuerpo reaccione”, asegura Baratta, que trata a muchos directivos por su elevado nivel de estrés.

Es lo que reduce el masaje El Retiro del **Hotel Four Seasons Madrid**, que permite liberar la tensión muscular y despejar la mente. Tanto, que es uno de los preferidos por ejecutivos y deportistas cuando visitan la capital ya que consiguen con él un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente. También, Canalejas, una experiencia que combina exfoliación



CAPACIDAD PARA OFRECER UN BIENESTAR SOSTENIBLE

Emplazado en los Dolomitas, **Lefay Resort & SPA Dolomiti** forma parte de Preferred Hotels & Resorts y ha pasado recientemente a estar incluido también en la cartera de Beyond Green, gracias a su inversión en tecnologías de última generación para crear fuentes de energía renovable. Equilibrando la arquitectura con la naturaleza que lo rodea, dispone de un spa de cinco mil metros cuadrados con piscina cubierta y al aire libre, piscina deportiva, bañera de hidromasaje de agua salada, piscina de agua fría, múltiples salas de tratamiento y un gimnasio con vistas al jardín.

corporal y facial, brindando una sensación de cuidado total.

Escaparse es lo que propone **Six Senses Ibiza**, que celebra del 2 al 5 de noviembre una nueva edición de Festival Alma, donde se reúnen líderes espirituales y de pensamiento internacionales que practican diferentes técnicas, desde pilates hasta musicoterapia y donde es posible escuchar a especialistas como la psicóloga Julie Smith. El objetivo es que los participantes usen más frecuentemente términos como conexión, espiritualidad o celebración.

Otra cita importante reunirá desde el jueves y hasta el 1 de octubre a más de seiscientas personas en torno al bienestar. **The Yoga Gallery Menorca** es un festival que celebra su segunda edición y donde el deporte, el arte y la música juegan un papel importante. También, la conexión con la naturaleza en una isla que es reserva de la biosfera por la Unesco. Doce profesores darán treinta horas de clases y practicarán asanas y pranayamas en espacios al aire libre invitando a los participantes a respirar.

El primer retiro urbano de bienes-

tar que se hace en el centro de la ciudad de Palma de Mallorca, organizado por la empresa Sadhana Works, Nivia Born Boutique Hotel y The Arcana Society comienza el 1 de febrero y coincide con el desdoblamiento lumínico del rosetón más grande del mundo, un espectáculo que se produce dos veces al año y que forma un ocho en la fachada interior de la Catedral de la ciudad. **Mallorca Mística** incluye clases de kundalini yoga, sesiones de meditación dirigida por especialistas internacionales o baños de gong.

Desintoxicar

El Plan Detox de dos noches de **Las Caldas Villa Termal by Blau Hotels** tiene como objetivo reiniciar cuerpo y mente en un entorno único. “Nuestro concepto es global; cuidamos la alimentación con menús saludables, mimamos el cuerpo con tratamientos maravillosos que dan terapeutas profesionales, tonificamos músculos con el objetivo de recuperar la forma física tras el verano con entrenadores profesionales y rutinas y ofrecemos tratamientos bioenergéticos para reiniciar la mente”, explica Marina López Franco, Wellness & Experience manager de este balneario asturiano.

Pero hay planes detox que no exigen salir de Madrid. Por ejemplo, el que comercializa **Longevity Hub by Clinique La Prairie**, que propone tres rituales para eliminar toxinas, reducir el cansancio y mejorar el funcionamiento interno del organismo, basados en la ciencia y la tecnología de su aparatología, única en España, y la acción de los activos que incorpora su gama de suplementos, Holistic Health, para una detoxificación real del organismo.

El poder del agua

El agua limpia, sana y revitaliza. Es lo que creen en **Relais & Châteaux Helguera Palacio Boutique Antique**, un exclusivo establecimiento abierto la pasada primavera que ocupa una casona-palacio del siglo XVII enclavada en plenos Valles Pasiegos, en Cantabria, una zona con 30.000 años de antigüedad con un vasto patrimonio histórico, artístico, rupestre y natural. Este destino, donde desconectar y dejarse cuidar, dispone de una piscina *infinity*, semicubierta y climatizada, un spa con sauna y baño turco y un gimnasio equipado con la



UN PLAN PARA SENTIRSE REJUVENECIDO

El reto no parece fácil cuando nos dejamos atrapar por la normalidad, pero el esfuerzo parece menor si el viaje nos lleva hasta un destino exclusivo. El Detox Retreat Inmersión del hotel **Bahía del Duque** de Tenerife incluye un plan de entrenamiento personalizado, un masaje energizante y un drenaje linfático, entre otras técnicas, para ayudar al huésped a sentirse rejuvenecido.



AVENTURARSE A DESCUBRIR PAISAJES SALVAJES

Anantara The Market Hotel Dublin comercializa Wild Swimming, una terapia que rinde tributo al paisaje de Irlanda invitando a sus huéspedes a aventurarse en baños salvajes como medio de exploración y terapia. Ofrece numerosos beneficios mentales y físicos, mejora el estado de ánimo, la inmunidad y la circulación, además de conectar a las personas con la naturaleza y entre sí.



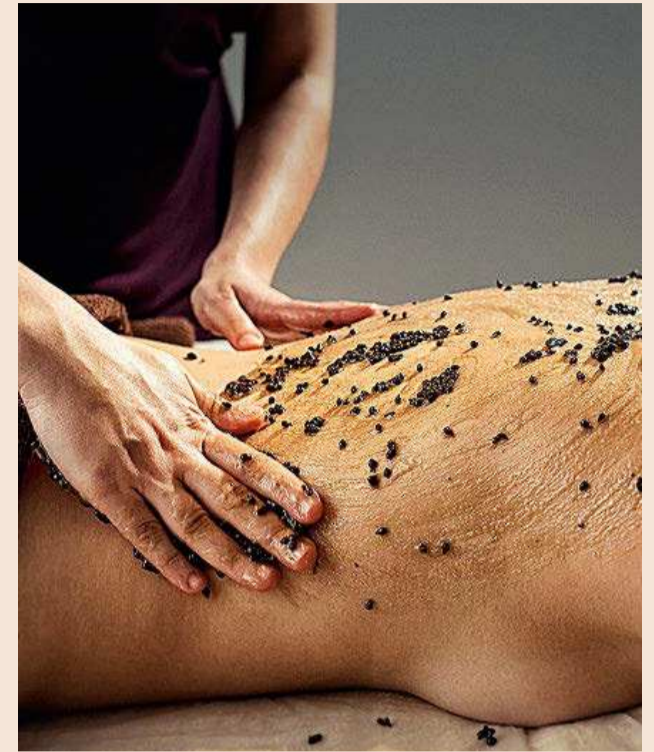
UNA ESTANCIA TRANSFORMADORA

El yoga es una práctica cada vez más extendida por sus beneficios. El hotel **Can Beneit** de Mallorca organiza entre el 11 y el 15 de octubre un retiro impartido por Sintje Mortier, instructora de yoga certificada y con más de quince años de trayectoria. El objetivo: experimentar una estancia relajante y transformadora.



REGENERACIÓN ENERGÉTICA

Con una extensión de más de 300 hectáreas en Alaior, el **Relais & Châteaux Fontenille Menorca** suma dos fincas históricas, Torre Vella y Santa Ponsa. En este último, un spa instalado en unos aljibes del siglo XVII y que cuenta con los protocolos de Susanne Kaufmann, que se centran en la regeneración energética.



VINO PARA BRINDAR Y PARA SANAR

El hotel **The Yeatman Relais & Châteaux**, en el centro de Oporto, ofrece impresionantes vistas al río Duero y una gran experiencia alrededor del vino. Su spa dispone de exclusivos tratamientos de la firma registrada Caudalie *Vinothérapie* y sus habitaciones reciben el nombre de bodegas de la zona.

tecnología alemana Nohrd. El huésped tiene, además, a su disposición una carta de tratamientos corporales y faciales para los que se emplean productos orgánicos de gran calidad.

Marbella Club Hotel Golf Resort & Spa es un oasis del bienestar, la belleza y el cuidado personal que dispone de un spa de ochocientos metros cuadrados con doce salas de tratamientos, saunas finlandesas, un solárium, *hammam* y una piscina interior cuya agua, tratada con bromo, menos agresivo para la piel, parece desembocar en el Mediterráneo. Aquí apuestan por la talasoterapia, una disciplina de larga tradición procedente de las antiguas prácticas griegas y egipcias que entre sus múltiples beneficios, tiende a bajar la tensión sanguínea, permite dormir mejor, equilibra el nivel de magnesio en el cuerpo, combate la depresión, ayuda a luchar contra el sobrepeso y la obesidad, regula problemas de circulación, facilita la recuperación tras intervenciones quirúrgicas y mejora los problemas de respiración.

Por su parte, **Ibiza Gran Hotel** cuenta con una amplia variedad de tratamientos relajantes en su Aqua Circuito de Hidroterapia, donde el huésped se sumerge en un mundo de relajación y bienestar y disfruta de una experiencia rejuvenecedora para cuerpo y mente. Desde baños termales hasta saunas y duchas de sensaciones, cada etapa del circuito está diseñada para liberar las tensiones acumuladas. Además, ofrece una selección de masajes y terapias complementarias que proporcionan un alivio profundo y una sensación de calma total.

Sin duda una de las estancias más bonitas de **Mandarin Oriental Ritz, Madrid** es el spa. The Beauty Concept es un espacio con salas de tratamientos y gimnasio donde destaca



CUERPO Y MENTE EN EL HOTEL DE NADAL

Zel Mallorca, que surge de la asociación entre Meliá Hotels International y Rafa Nadal, apoya su propuesta en la frase '*mens sana in corpore sano*'. Del 27 al 29 de octubre, acoge un retiro Reebost, con sesiones de 'running', ejercicio isométrico –rutinas que permiten elevar la frecuencia cardíaca y estilizar los grupos musculares combinando posturas de ballet, pilates y yoga–, y talleres de belleza.

especialmente su piscina cubierta de catorce metros de largo tallada en mármol blanco, paredes vetadas en gris y un techo iluminado por hermosas lámparas de araña que imita al cielo de Madrid. Disponibles, experiencias, masajes o terapias faciales y corporales, totalmente únicos y personalizados en función de las necesidades de cada huésped y servi-



cios como peluquería, depilación, manicura y pedicura.

Vida sana

El otoño, estación que acabamos de estrenar, es sinónimo de vida sana ya que es la que nos permite reiniciar cuerpo y mente tras los excesos del verano y afrontar las estresantes navi-

COMBATIR EL ENVEJECIMIENTO

El tratamiento Marine Cocoon, en **AWAY Spa de W Barcelona**, hidrata y relaja los músculos, alivia el estrés y la fatiga, tonifica y reafirma la piel y ayuda a combatir los signos del envejecimiento y la celulitis. Los principios antioxidantes de los productos Voya, ecológicos y sostenibles, protegen contra el daño celular producido por la contaminación. Incluye un 'brushing' corporal para aumentar la circulación y facilitar la penetración del potente gel de algas.

por Ginger Club o clases de cocina saludable impartidas por Chloé Sucrée. Tras el verano, del 27 al 29 de octubre, acoge el primero de los retiros Reebost, con una agenda que actividades como sesiones de *running*, clases que apuestan por el método de ejercicio isométrico –rutinas cuyos resultados permiten elevar la frecuencia cardíaca y estilizar los grupos musculares combinando ballet, pilates y yoga–, y talleres de belleza a cargo de Royal Touch, especialistas en tratamientos que eliminan toxinas, potencian el funcionamiento del organismo y mejoran el sistema inmune.

El spa del **Monastero Arx Vivendi**, en el Lago di Garda, hotel que forma parte de The Aficionados, se creó teniendo en cuenta el objetivo del edificio que ocupa, un monasterio del siglo XVII. Su lema, *Cura animae et cura corporis* (para curar almas y cuerpos). El spa, de construcción moderna, consta de siete cubos de cristal con grandes puertas correderas y tres patios interiores verdes y sombríos que invitan a la relajación. En él se usan hierbas, plantas medicinales y granados para crear tratamientos faciales y corporales.

Escuchar a Virginia Freire, que visitará el spa del fabuloso hotel **Octant Douro** el próximo mes de octubre, puede cambiarle la vida, al menos su experiencia le hará recargar. Freire vivió durante un año en un templo chino, en las montañas de Wudang, cuna del taoísmo y defensor de los métodos de curación naturales y todo lo que pueda capacitar a cada persona para tomar decisiones de vida adecuadas, lograr el equilibrio y vivir bien.

Déjese atrapar por su discurso y el de otros especialistas, por las manos de terapeutas profesionales o por destinos que inviten a la relajación si lo que necesita es una reconexión.